

日々の業務お疲れ様です。

師走に入り、物量が増えたり、交通量が増えたり、いつもと違う事が多々起こりがちです。毎年言っていますが、焦らずに気を付けて、商品事故・車両事故には、十分に気を付けてください。年末といえば大掃除ですが、会社の倉庫・事務所内も片付けたいと思います。所有者不明のものが沢山あります。私物を置いている人は、早急に処分するなどの対処をお願いします。

ここ最近、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎が流行しています。相変わらずコロナもあるみたいです。感染を防ぐ方法をご紹介しますので、体調管理をしっかりとって、年末年始を元気に過ごしましょう！

インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット」

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザから身を守るためには？

正しい手洗いやふだんの健康管理、予防接種で感染を防ぐ

(1) 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう。

- ・ 帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。
- ・ ウイルスは石けんに弱いので、次の正しい方法で石けんを使う。

(2) 流行前のワクチン接種

インフルエンザを発病した後、多くの人は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、重症化してしまう人もいます。インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことや、重症化を予防することが期待できます。なお、接種回数は、13歳以上は原則1回、13歳未満は2回となります。

(3) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

(4) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%から60%)を保つことも効果的です。

(5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や持病のある人、妊娠中の女性、体調の悪い人、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布(ふしょくふ)製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

(6) 室内ではこまめに換気をする

一般家庭でも、建物に組み込まれている常時換気設備や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。常時換気設備や換気扇を常時運転し、換気を確保しましょう。

「心のブレーキ」をしっかりと踏もう。自身の現在(いま)と未来のために。車両にのみブレーキがあるわけではありません。「心のブレーキ」はあなた自身の中に有ります。しっかりと点検してみてください。いつまでも見失う事無く、大丈夫だろうではなく、かもしれないを実践してください。

防げない事故は被害事故! 常に考えてくれていますか? 社内の誰よりも自分は安全意識が高いと言えますか? 『安全はすべてにおいて最優先』を実行していますか? 安全は、周りの車両が与えてくれるものではありません。防衛運転 すなわち、あなたがあなた自身の手で、あなたの力で引き寄せてこそ真の安全確保が出来るのです。さあ始めましょう!! 「捕まえる 安全」